

# Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması

## Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish

Zümra ÖZYEŞİL\* Coşkun ARSLAN\*\* Şahin KESİCİ\*\*\* M. Engin DENİZ\*\*\*\*  
Selçuk Üniversitesi

### Öz

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'nin, üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde Türkçeye uyarlanma çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliğini test etmek için İngilizce öğretmenliği anabilim dalındaki öğrencilere karşılıklı olarak (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) çeviriler uygulanmış, İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. BİFÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

*Anahtar Sözcükler:* Bilinçli Farkındalık Ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik

### Abstract

The purpose of this study was to adapt Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) developed Brown & Ryan (2003) into Turkish on a group of university students. The original and Turkish versions of the scale were administered to English language teaching students and significant positive correlations between Turkish and English version scores were found. To determine the construct validity of MAAS, exploratory and confirmatory factor analyses were employed and analyses showed a strong single factor solution. The relation for all items of the scale was calculated above .40 as a result of item total correlations. The factor loading was between .48 and .81 for each item of the MAAS. The Cronbach's Alpha internal consistency of the scale was .80 and test-retest correlation was .86. There were significant positive relationships with respect to the correlation analysis employed for the Discriminated Validity of MAAS.

*Keywords:* Mindful Attention Awareness Scale, validity and reliability

### Summary

#### Purpose

The purpose of this study was to adapt Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) developed Brown & Ryan (2003) into Turkish on a group of university students. Mindfulness is a way of directing attention that originates in Eastern meditation traditions but is increasingly discussed and practiced in Western cultures (Kabat-Zinn, 2000).

Mindfulness is generally defined to include focusing one's attention in a nonjudgmental or

\* Zümra ÖZYEŞİL, SÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Doktora Öğrencisi, zozyesil@gmail.com

\*\* Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN, SÜ Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, coskunarslan@selcuk.edu.tr

\*\*\* Doç. Dr. Şahin KESİCİ, SÜ Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, sahinkesici@selcuk.edu.tr

\*\*\*\* Doç. Dr. M. Engin DENİZ, SÜ Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri, engindeniz@selcuk.edu.tr

accepting way on the experience occurring in the present moment (Kabat-Zinn, 1994; Brown and Ryan, 2003; Linehan, 1993a). Thera (1972) called mindfulness as "the clear and single-minded awareness of what actually happens to us and in us at the successive moments of perception".

#### *Method*

The study was conducted in four phases and participants, procedures and results of each study were separately specified.

#### *Results and Discussion*

The participants consisted of two groups. In the first phase, students studying English-language education at Selcuk University's Ahmet Keleşoğlu College of Education participated in the study. This group consisted of 82 students and the second group consisted of 78 students. The first phase's procedures involved translation of the original MAAS into Turkish by a professional translator for language equivalence. Modifications were made on the translated form by five professionals from psychological counseling and guidance departments. The scale was then applied to both groups with 3-week intervals. A significant positive relationship was found between the scores of the Turkish and English forms of the MAAS with respect to the findings from the first group ( $r = .95, p < .001$ ) and a significant positive relationship was found between the Turkish and English forms of the second group ( $r = .96, p < .001$ ).

Phase 2 involved testing the construct validity of the Turkish MAAS on students from Selcuk University's Ahmet Keleşoğlu College of Education and Faculty of Technical Education. The exploratory factor analysis (EFA) studies were conducted with 289 students. The confirmatory factor analysis applied to examine the factor validity of the scale was conducted with 278 students. In order to calculate the item-total correlations and the Cronbach's alpha internal consistency coefficient, applications were made to 284 students. Furthermore MAAS Item-total correlations analysis and the Cronbach's alpha internal consistency coefficients were calculated. With respect to the findings of the phase 2, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) coefficient and Barlett Sphericity test were conducted in order to determine whether the data obtained from students eligible for exploratory factor analysis. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) coefficient was calculated .825. Barlett Sphericity test was calculated 908.334 ( $p < .001$ ). Findings obtained from the Barlett Sphericity test and KMO coefficient showed that the numbers of the participants were satisfactory and the data were suitable for the factor analysis.

Five factors with Eigen values greater than 1 emerged from the factor analysis. The first sudden change of scree plot line chart has emerged in the first factor. In this case, the scale was thought to be uni-dimensional. Total variance explained by five Eigen values was 58,019. Factor loadings of MAAS for each item were ranged from .805 to .484.

As a result of first confirmatory factor analysis applied, the coherence index was found to be  $\chi^2=187.811$  ( $sd=90, p < .01$ ), ( $\chi^2/sd$ )=2.086, RMSEA=.06, standardized RMS=.06, GFI=.93 and AGFI=.91.

The item-total correlations for 15 items were ranged from .436 to .682. The Cronbach's alpha internal consistency coefficient calculated for the reliability of the scale was .80.

In the phase 3, a research study was carried out for the criterion-related validity. The criterion-related validity studies were conducted with 302 students from Selcuk University's Ahmet Keleşoğlu College of Education and Faculty of Technical Education. The correlations between MAAS and Self Compassion Scale developed by Neff (2003), adapted into Turkish by Deniz, Kesici, Sümer (2008), Depression, Anxiety and Stress Scale developed by Lovibond and Lovibond (1995), adapted into Turkish by Akın & Çetin (2007) and Positive and Negative Affect Scale developed by Watson, Clark and Tellegen (1988), adapted into Turkish by Gençöz (2000) were calculated and highly significant correlations were found.

In phase 5, the test-retest reliability of The Turkish MAAS was checked. The questionnaire

was administered twice with an interval of 3 weeks between the two stages of administration. The reliability coefficient of the scale obtained from the test-retest method of the scale was calculated  $r = .86$ .

### Conclusion

Results of the validity and reliability studies showed that the Turkish version of MAAS, BİFÖ is a valid and reliable scale. This present scale adapted into Turkish culture is suitable to measure the mindfulness skills of an individual. This research can be used by teachers, counselors, psychiatrists and researchers. Consequently with respect to the results of the study, the scale is considered to be uni-dimensional.

### Giriş

Bilinçli farkındalık (mindfulness), temelini Doğu meditasyon geleneğinden alan bir dikkat yönlendirme yoludur; fakat Batı kültüründe de artarak tartışılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır (Kabat ve Zinn, 2000). Budist psikolojinin temel prensibine göre bilinç iki birleştirilmiş durumdan oluşur: farkındalık ve farkındalık uyandıran nesneler (Nydahl, 2008). Farkındalık duygularla algılanan deneyimlerde artış sağlaması ile bilinir. Doğası Budist literatüründe derinlemesine keşfedilmiş olmasına rağmen, bir önemli nokta vardır ki o da farkındalık kavramsal olarak anlaşılamaz, doğrudan yaşanması gereklidir (Chambers, Gullone ve Allen, 2009). Budizm gibi geleneksel psikolojilerden bilişsel davranışçı terapilere çok sayıda fikir ve uygulamalar uyarlanmıştır. Budizm ve bilişsel terapiler “dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz” ortak görüşünü paylaşırlar. Daha da fazlası Budizm ve bilişsel terapiler insanlara düşüncelerinin nasıl ortaya çıktıklarını, belli türdeki bazı düşünce ve isteklerinin sonuçlarını anlamalarında yardımcı olurlar ve bu düşünce ve istekleriyle başa çıkmak için zihinlerini nasıl eğitecekleri konusunda yol gösterirler. Bilinçli farkındalık kavramı, düşünce ve duyguları yargılamadan ve tepki göstermeden zihinde ortaya çıkmalarına izin vererek ve bu düşünceleri merkezden uzaklaştırarak, düşüncelerimize bazen eşlik eden duygusal güçlük ve sıkıntının azaltılabileceğini göstermektedir (Gilbert, 2005).

Bilinçli farkındalık genellikle bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003; Linehan, 1993a). Nyanaponika Thera (1972) bilinçliliği “algılarımızın, sadece birbirini izleyen anlarda bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu” olarak tanımlamaktadırlar.

Germer, Siegel ve Fulton’a (2005) göre ise bilinçli farkındalık, yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmak için bir fırsattır. Bilinçli farkındalık şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlayan bir beceridir ve de olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimlerimizle, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltması ve iyi oluş halimizi arttırması ile ilişkilidir. Bilinçli olarak farkında olmak bir uyanıştır ve bizler nadiren düşünce ve fikirlerimizi şu anda olana bilinçlilikle yönlendiririz, bu da umursamamadır /dalgınlıktır (mindlessness). Bilinçli farkındalık aynı zamanda hatırlamayı da içerir, fakat bu anılarla yaşamak değildir. Bu dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm kalbimizle ve kabullenici bir şekilde şu andaki deneyimlerimize yönlendirmektir ve bu da anı tam anlamıyla yaşamaya niyet etmeyi gerektirir.

Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin sağlanması ve arttırılması için bilinçliliğin niteliğinin önemini vurgulamaktadırlar (Kabat ve Zinn, 2000; Brown ve Ryan, 2003; Baer, Smith ve Allen, 2004; Lykins ve Baer, 2009; Mayer, 2000). Bilinçliliğin en yaygın tanımı dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık anlarının uygulanma sürekliliğinin nerede olduğuna bakılmaksızın belirli ortak yönleri vardır. Germer, Siegel ve Fulton (2005)’a göre bilinçli farkındalık anları;

1. Kavramsal değildir (nonconceptual): Bilinçli farkındalık, düşünce süreçlerinden geçmeden meydana gelen farkındalık halidir.

2. Şimdi odaklıdır (present- centered): Bilinçli farkındalık, her zaman şimdiki andadır.

Yaşadıklarımız hakkındaki düşüncelerimiz şu anın bir adım sonrasındır.

3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Eğer yaşadıklarımızın bundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest bir şekilde oluşmaz.

4. Maksatlardır (intentional): Bilinçli farkındalık, her zaman belirli bir yere yönlendirilmiş dikkati gerektirir. Dikkatini şimdiki ana tekrar yönlendirme, bilinçli farkındalığa zaman içinde süreklilik kazandırır.

5. Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalık, olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik değildir, zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir.

6. Sözel değildir (nonverbal): Bilinçli farkındalık deneyimi, sözün esareti altında değildir; çünkü farkındalık, kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce oluşur.

7. Keşfe dayalıdır (exploratory): Bilinçli farkındalık, her zaman algının daha ince düzeylerini araştırır.

8. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalık, her anı koşullanılmış kederlenmeden kurtulmayı sağlar.

Bireyler duyarlar ve algısal uyaranların bilincinde oldukları kadar düşüncelerin, niyetlerin ve duygularında bilincindedirler. *Bilinçlilik hem farkındalık hem de dikkati kapsar; farkındalık bilinçliliğin arka plandaki sürekli iç ve dış dünyayı izleyen "radar"ıdır* (Brown ve Ryan, 2003). Bir kişi dikkatin tam olarak merkezinde olmadan da uyaranların farkında olabilir (Brown ve Ryan, 2003). *Dikkat*, sınırlı bir dizi deneyime karşı arttırılmış bir şekilde duyarlı olmamıza neden olan, bilincimizi odaklama sürecidir (Westen, 1999). Aslında dikkat ve farkındalık normal işlevselliğin nispeten sabit özellikleri olsalar da bilinçli farkındalık (mindfulness) mevcut deneyime veya şu andaki gerçekliğe karşı arttırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanabilir. Tüm insanlar az ya da çok doğuştan bilinçli farkındalık kapasitesine sahiplerdir (Brown ve Ryan, 2003); meditasyon, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler (Segal, Williams, ve Teasdale, 2002), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (Kabat-Zinn, 1982, 1990), diyalektik davranış terapisi (Linehan, 1993a, 1993b) gibi müdahaleler bu kapasiteyi ortaya çıkarır veya geliştirirler.

Bilinçli farkındalık, birey karşısındakinin davranışlarına dikkat etmeden ve farkında olmadan dürtüleriyle veya otomatik olarak davrandığında tehlikeye girer (Deci ve Ryan, 1980). Bilinçli farkındalığın tam tersi olan, umursamazlık (mindlessness) bilinçli farkındalığın göreceli yokluğu, kişi bir düşüncüyü, duyguyu, niyeti veya bir algı nesnesinin varlığını kabul etmeyi veya onunla ilgilenmeyi reddediyorsa, bu savunma amaçlı olabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın en önemli özelliği devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin olağandan daha fazla bilincinde olarak yansıtılabilen açık veya kabul edici farkındalık ve dikkatlilik olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Örneğin bir kişi arkadaşı ile konuşurken onunla olan iletişime dikkati yüksek düzeyde olabilir ve konuşmasının altında yatan olası gerçekçi olmayan duygusal ses tonunun hassasiyetle farkında olabilir. Bilinçli farkındalık çalışmaları bilinçliliğe bakış açısını geliştirmek ve bunun nasıl yapılandırıldığını (Mayer, 2000) ve insanın işlevselliğindeki rolünü anlamaya yardımcı olduğu düşünülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Lykins ve Baer, 2009).

Bu konuda yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini daha çok, kaçınan başa çıkma becerilerini daha az ve stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerini daha yüksek seviyede kullandıkları (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009), genel anksiyete bozukluğu olan kişilerin, bilinçli farkındalık ve özanlayış düzeylerinin düşük olduğu (Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo, ve Menin, 2009), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının, öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş, mental iyi oluş, sosyal aktivite düzeyi gibi bireyin yaşam kalitesini yükselten birçok alanda anlamlı düzeyde gelişme sağladığı (Flugel-Colle, Vincent, Cha, Laura, Bauer, ve Wahner-Roedler, 2009), bilinçli farkındalığın iyi olma hali ile olumlu yönde ilişkili olduğunu (Falkenström, 2010), bilinçli farkındalık becerilerinin psikolojik uyumla ilişkili olduğu, uzun süreli meditasyon uygulayıcılarının günlük yaşamda daha

yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduklarını ve özanlayışı da içine alan birçok psikolojik uyum özelliklerinden yüksek puanlar aldıkları (Lykins ve Baer, 2009), bilinçli farkındalığın öz düzenleme davranışlarının ve olumlu duygusal durumların bir yordayıcısı olduğu (Brown ve Ryan, 2003) ve bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış, stres semptomlarında ise azalma olduğu (Carmody ve Baer, 2008) sonuçlarına ulaşmışlardır.

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler danışma psikolojisinin içeriğiyle uyumluluk göstermektedir. Danışma psikolojisi özellikle önleme, gelişim, dayanıklılık temelli yaklaşımlar, birey-çevre ilişkilerinin anlaşılması gibi konulara odaklanır. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler önleyici ve gelişimsel aşamalara odaklanan danışma psikolojisi ile uyumludur. Aynı zamanda stres azaltma yöntemi bireylere halihazırda var olan içsel güçlerini geliştirmelerinde yardımcı olan, dayanıklılık temelli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım öğrencilere günlük yaşamlarında ve gelecekteki mesleki yaşamlarında daha iyi işlev göstermelerine odaklanır (Newsome, 2009).

#### *Orijinal Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği*

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. BİFÖ'nün yapı geçerliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde, BİFÖ tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Faktör yükleri .27 ile .78 arasında değişmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, uyum indeksleri BİFÖ'nün tek faktörlü yapı gösterdiğini doğrulamıştır ( $\chi^2/sd=189.57/90$ , GFI: .92, CFI: .91, RMSEA: .058). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (coefficient alpha) .82 dir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 arasında değişmektedir. BİFÖ'nün test-tekrar güvenilirliği dört hafta aralıyla yapılmış ve iki uygulama arasında .81 ilişki bulunmuştur. BİFÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği için; Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği kullanılmış, aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır (Brown ve Ryan (2003).

Bu araştırmanın amacı, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'ni Türkçeye uyarlamaktır.

#### **Çalışma I**

##### **Yöntem**

##### *Çalışma Grubu*

Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören öğrencilere, bilinçli farkındalığı ölçen bir ölçek uyarlanacağı duyurulmuştur. Özellikle ölçeğin dil eşdeğerliğini ölçmek için İngilizce bilen öğrencilere ihtiyaç olduğu belirtilmiş ve uygulama için gönüllü olan öğrencilerden iki grup oluşturulmuştur. İlk grup 82 öğrenciden (% 59.7 kız; %40.3 erkek;  $\bar{X}$  = 21.18 yaşlar; Ss = 1.72) oluşmaktadır. İkinci grup 78 öğrenciden (% 58.2 kız; % 41.8 erkek;  $\bar{X}$  = 21.56 yaşlar; SD = 1.78) oluşmaktadır.

##### *İşlem*

Brown ve Ryan (2003)'in çalışmalarında kullandıkları ölçme aracı olan BİFÖ'ü Türkçeye kazandırmak için bu çalışmada adı geçen yazarlarla iletişim kurulmuş ve BİFÖ'nün Türkçeye uyarlanmak istendiği belirtilmiştir. Yazarlar ölçeğin uyarlanabileceğini e-mail aracılığıyla tarafımıza bildirmişlerdir. İzin sürecinden sonra BİFÖ'nün uyarlanma çalışmalarına başlanmıştır. Çalışma 1'de BİFÖ'nün dil eşdeğerliği için hem İngilizceyi hem de Türkçeyi iyi derecede bilen ve çeviri konusunda



profesyonel olan uzmanlar tarafından orijinali İngilizce olan ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviri formu üzerinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman olan beş kişi tarafından gerekli olan düzeltmeler yapılmış ve ölçek dil eşdeğerliği yapmak için hazır hale getirilmiştir. İlk grupta yer alan 82 öğrenciye, ölçeğin orijinal olan İngilizce formu uygulanmış ve üç hafta sonrada ölçeğin Türkçe formu uygulanmıştır. İkinci grupta yer alan 78 öğrenciye ilk olarak ölçeğin Türkçe formu uygulanmış ve üç hafta sonra da ölçeğin orijinal İngilizce formu uygulanmıştır.

### Bulgular

Dil eşdeğerliği için ilk gruptan elde edilen bulgulara göre, ölçeğin orijinal İngilizce formu ile Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ( $r = .95, p < .001$ ). Dil eşdeğerliği için ikinci gruptan elde edilen bulgulara göre, ölçeğin Türkçe formu ile orijinal İngilizce formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır ( $r = .96, p < .001$ ). Bu iki gruptan elde edilen sonuçlara göre ölçeğin Türkçe formunun, orijinal İngilizce formuna eşdeğer olduğu söylenebilir.

### Çalışma II

#### Yöntem

##### Çalışma Grubu

BİFÖ'nün yapı geçerliğini saptamak için yapılan açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları bağımsız örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

BİFÖ'nün yapı geçerliği tespit etmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 289 öğrenciyle (% 45.7 kız, % 54.3 erkek;  $\bar{X} = 22.26$  yaşlar;  $S_s = 1.93$ ) yürütülmüştür.

BİFÖ'nün yapı geçerliği tespit etmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 278 öğrenciyle (% 47.5 kız, % 52.5 erkek;  $\bar{X} = 22.15$  yaşlar;  $S_s = 1.97$ ) yürütülmüştür.

BİFÖ madde-toplam korelasyonu analizi ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplamak için, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 284 öğrenciye (% 43.7 kız, % 56.3 erkek;  $\bar{X} = 22.72$  yaşlar;  $S_s = 1.89$ ) uygulama yapılmıştır.

##### İşlem

BİFÖ'nün faktör yapısının geçerli bir model olup olmadığının saptanması için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Öğrencilerden elde edilen verilerin açımlayıcı faktör çözümlemesine uygun olup olmadığı, KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir. Verilerin faktör analizi yapmaya uygun çıkması üzerine, BİFÖ'nün yapı geçerliği ve faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde belirlenen yapının, bu çalışmada elde edilen verilerle ne derecede uyum gösterdiğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca BİFÖ madde-toplam korelasyonu analizi ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

BİFÖ'nün faktör yapılarını belirlemek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Analize 15 madde ile başlanmıştır. Öğrencilerden elde edilen verilerin açımlayıcı faktör analizi için uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla, KMO katsayısı ve Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı .825 bulunmuştur. Görüldüğü üzere KMO katsayısı 1'e oldukça yakındır. Barlett Sphericity testi, 908.334 ( $p < .001$ ) olarak hesaplanmıştır. KMO katsayısı ve Barlett Sphericity testi sonucundan elde edilen bulgular, faktör analizi yapabilmek için üzerinde çalışılan örneklem büyüklüğünün yeterli ve verilerin ise faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir.

## Bulgular

Faktör analizi sonucunda ölçekte 1'den büyük olan 5 özdeğer ortaya çıkmıştır. Scree plot çizgi grafiğinde ilk ani değişiklik, birinci faktörde ortaya çıkmıştır. Bu durumda ölçeğin tek faktörlü olabileceği düşünülmüştür. Beş özdeğerin açıkladığı toplam varyans 58.019'dur. Scree plot çizgi grafiğinde ilk ani değişiklik birinci faktörde olmuştur. Birinci faktörün özdeğeri 4.24 (%28.33), ikinci faktör 1.22 (%8.18), üçüncü faktör 1.13 (%7.54), dördüncü faktör 1.08 (%6.73) ve beşinci faktör ise 1.01 (%6.16)' dir. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .484 ile .805 arasında değişmektedir (Tablo 1).

15 madde için madde-toplam korelasyonu, .436 ile .682 arasında değişmektedir (Tablo 1). Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80'dir.

Tablo 1.

*BİFÖ Madde Faktör Yükleri ve Madde Toplam Korelasyonları Analizi Sonuçları*

Madde No.	Madde Faktör Yükleri	Madde-Toplam Korelasyonu
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	.527	.510
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	.626	.490
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	.669	.586
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	.666	.459
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	.615	.436
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	.550	.448
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	.684	.582
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	.604	.665
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	.583	.444
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	.781	.589
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	.484	.439
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	.776	.497
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	.805	.436
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	.639	.682
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	.667	.600

Ölçeğin orijinalinde belirlenen faktör yapının, bu çalışmada elde edilen verilerle ne derecede uyum gösterdiğini değerlendirmek amacıyla ilk olarak doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2=187.811$  (sd=90,  $p<.01$ ),  $(\chi^2/sd)=2.086$ , RMSEA=.06, standardize edilmiş RMS=.06, GFI=.93 ve AGFI=.91 olarak bulunmuştur.

### Çalışma III

#### Yöntem

##### Çalışma Grubu

Çalışma 3'te BİFÖ'nün Türkçe formunun ölçüt-bağıntılı geçerliği, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 302 (% 46.4 kız; % 53.6 erkek;  $\bar{X}$  = 22.21 yaşlar; Ss = 1.92) öğrenciyle yürütülmüştür.

##### İşlem

BİFÖ'nün Türkçe formunun, ölçüt-bağıntılı geçerliğini sağlamak için, Neff (2003)'in geliştirdiği ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-anlayış Ölçeği; Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, Türkçeye Gençöz (2000) tarafından uyarlanan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır.

##### Veri Toplama Araçları

Özanlayış Ölçeği (ÖZAN): Özanlayış ölçeğinin orijinali 26 madde 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-anlayış Ölçeği'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-anlayış Ölçeği'nin orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Özanlayış Ölçeği'nin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, ÖZAN ile benlik saygısı arasında  $r=.62$ ; yaşam doyumu arasında  $r=.45$ ; pozitif duygu arasında  $r=.41$  ve negatif duygu arasında  $r=-.48$  düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek « 0 bana hiç uygun değil», «1 bana biraz uygun», «2 bana genellikle uygun» ve «3 bana tamamen uygun» şeklinde 4'lü Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda, test-tekrar test güvenirliği  $r=.99$ , iki yarım güvenirliği puanları  $r=.96$  ve madde-test korelasyonları ise .51 ile .75 arasında hesaplanmıştır.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek, pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 10'ar maddeden oluşmaktadır. Her bir soru 1 "çok az veya hiç" ile 5 "çok fazla" arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86, test-tekrar test tutarlılığı ise sırasıyla .40 ve .54 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile yapılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu Ölçeği bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, Negatif Duygu Ölçeği'nin bu ölçeklerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak hesaplanmıştır.



### Bulgular

BİFÖ'nün ölçüt-bağıntılı geçerliğinin saptanabilmesi için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin BİFÖ' den aldıkları puanlar ile ÖZAN arasında pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ( $r = .48, p < .001$ ), DASÖ'nün depresyon alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ( $r = -.52, p < .001$ ), DASÖ'nün anksiyete alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ( $r = -.51, p < .001$ ), DASÖ'nün stres alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ( $r = -.53, p < .001$ ), pozitif duygu ile pozitif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde ( $r = .21, p < .001$ ), negatif duygu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ( $r = -.47, p < .001$ ) ilişkiler saptanmıştır.

### Çalışma IV

#### Yöntem

##### Çalışma Grubu

BİFÖ'nün güvenilirlik çalışmaları Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören 122 öğrenci (%62.8 kız; %37.2 erkek;  $\bar{X} = 21.24$  yaşlar;  $S_s = 1.76$ ) üzerinde yapılmıştır.

##### İşlem

BİFÖ'nün Türkçe formunun güvenilirliği için test- tekrar test işlemi yapılmıştır. BİFÖ üniversite öğrencilerine üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır.

### Bulgular

Test-tekrar test yöntemi ile BİFÖ 122 üniversite öğrencisine üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Test-tekrar test yöntemi ile ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları  $r = .86$  olarak bulunmuştur.

### Tartışma

Bu çalışmada, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen BİFÖ'nün, üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. BİFÖ'nün dil eşdeğerliliği için yapılan uygulama sonucunda İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon ( $r = .95, p < .001$ ;  $r = .96, p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Bu sonuç, testi Türkçe olarak cevaplayan bireylerin, ölçeğin İngilizce formundaki içeriğin benzerini anlayabileceğini göstermektedir.

BİFÖ'nün faktör yapılarını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte 1'den büyük olan 5 özdeğer ortaya çıkmıştır. Scree plot çizgi grafiğinde ilk ani değişiklik, birinci faktörde olmuştur. Ayrıca birinci faktörün özdeğeri ile ikinci faktörün özdeğeri arasında 3 kattan daha fazla fark görüldüğü için ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Çünkü sosyal bilimlerde ölçeğin çok boyutlu olabilmesinin kriterlerinden birisi, birinci faktörün özdeğerinin ikinci faktörün özdeğerinin yaklaşık 3-3,5 katından daha büyük olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2002; Büyüköztürk, 2004; Deniz, ve diğ., 2008). BİFÖ'nün orijinalinde de Brown ve Ryan (2003) açımlayıcı faktör analizi yapmışlar ve ölçeği tek faktörlü olarak bulmuşlardır.

BİFÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistiklerine göre ( $\chi^2 = 187.811$  ( $sd = 90, p < .01$ ), ( $\chi^2/sd = 2.086$ ) BİFÖ tek boyutlu bir modeli doğrulamaktadır ve model kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahiptir. Çünkü uyum istatistikleri modelin kabul edilip edilmeyeceğini değerlendirmek için belirli kriterler kullanılır. Bu kriterlerden birisi de Ki-Kare değerinin serbestlik derecesine bölümünde ortaya çıkan sonuca ilişkin değerlendirmedir. Bu oranın iki veya altında olması, modelin iyi bir model olduğunu gösterir (Şimşek, 2007). Uyum istatistiklerini değerlendirirken Ki-Kare değerinin serbestlik derecesine oranından başka RMSEA,

standardize edilmiş RMS, GFI ve AGFI gibi uyum iyiliği istatistikleri kullanılır. Bu istatistiklerin değerlendirmesindeki kriter ise, RMSEA ve standardize edilmiş RMS'nin .08 altında olması modelin kabul edilebilirliğine ve GFI ile AGFI'nde .90'dan büyük olması kabul edilebilir uyum indekslerini göstermektedir (Şimşek, 2007). Bu kriterlere göre BİFÖ'nün Türkçe formunun uyum istatistikleri (RMSEA= .06, standardize edilmiş RMS= .06, GFI= .93 ve AGFI= .91) modeli tek boyutlu olarak kabul edilebilir. BİFÖ'nün orijinal formunda doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistikleri, Türkçe formu için yapılan uyum istatistikleri ile benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Ölçekte yer alan maddelerin, öğrencileri bilinçli farkındalıkları bakımından ne derece ayırt ettiğini değerlendirmek amacıyla, madde-toplam korelasyonu hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyonunda, BİFÖ'nün bütün maddeleri .40'ın üzerinde çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .484 ile .805 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86'dır. Araştırmalarda kullanılabilecek ölçme araçları için öngörülen güvenilirlik düzeyinin .70 olduğu dikkate alınır, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğu söylenebilir (Anastasi, 1982). Ayrıca BİFÖ'nün İngilizce formundan hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve tekrar test güvenilirlik korelasyonu sonucu ile Türkçe formu arasında benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

BİFÖ'nün ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin BİFÖ'den aldıkları puanlar ile ÖZAN arasında pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde, DASÖ'nün depresyon alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde, DASÖ'nün anksiyete alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde, DASÖ'nün stres alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde, pozitif duygu ile pozitif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde, negatif duygu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde, ilişkiler saptanmıştır. Bu da gösteriyor ki BİFÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği sağlanmıştır. BİFÖ'nün İngilizce formu için yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik sonucunda ortaya çıkan istatistiki sonuçlarla Türkçe form için elde edilen istatistiksel sonuçlar arasında paralellik görülmektedir.

BİFÖ için yapılan geçerlik ve güvenilirlik sonuçları BİFÖ'nün yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Türk kültürüne uyarlanan ölçek, bireyin davranışlarındaki bilinçli farkındalığı belirlemeye yönelik elverişli araçlardan birisi olabilir. Bu aracı hem görevi bireylere hizmet etmek olan öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve psikiyatristler hem de araştırmacılar tarafından kullanılabilir. Sonuç olarak Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen BİFÖ'yü Türk kültürüne kazandırmayı amaçlayan bu çalışma ile BİFÖ'nün tek boyutu ile geçerli ve güvenilir bir ölçeğe ulaşılmıştır.

#### Kaynakça

- Akın, A., ve Çetin, B. (2007). Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (1), 241-268.
- Anastasi, A. (1982). *Psychological Testing*. New York: Mac Millan Publishing Co. Inc.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 32, 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-

- based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. A. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1, 33-43.
- Deniz, M. E., Kesici Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Falkenström, F.(2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Flugel-Colle, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Laura, L. L., Bauer, B. A., ve Wahner-Roedler, D. L. (2009, baskıda). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stres reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Gençöz T (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and use in psychotherapy*. New York: Brunner Routge, Page:245.
- Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness: A manual on meditation*. Boston: Beacon.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society*. In G. Watson & S. Batchelor (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225-249). North Beach, ME: Weiser.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guildford.
- Lykins Emily L. B. & Baer Ruth A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation: *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226-241.
- Mayer, J. D. (2000) Spiritual intelligence or spiritual conciousness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 47-56.
- Newsome, S. (2009). Effect of Mindfulness Course on Helping Professionals in Training: Examining Levels of Perceived Stres, Mindfulness and Self-Compassion. Unpublished PhD Dissertation. New Mexico: New Mexico State University.
- Nyanaponika Thera (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Nydahl, O. (2008). *The way things are*. UK: O Books.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*,

40, 142-154.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.

Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.

Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*, 2nd ed. New York: Wiley.